

Муниципальное автономное образовательное учреждение
дополнительного образования дворец детского (юношеского) творчества г. Туймазы
муниципального района Туймазинский район Республики Башкортостан

УТВЕРЖДАЮ

директор МАОУ ДО

ДД(Ю)Т г. Туймазы

 Г.Р. Нигматуллина

«__»__ 2020 г.

Приказ от __ № __



Рассмотрена на заседании

методического совета

Протокол № __ от «__»__ 2020 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ХОРЕОГРАФИЧЕСКАЯ
ПРОГРАММА ДЛЯ ДОШКОЛЬНИКОВ**

«Конфетти»

(возраст детей 4 - 7 лет, срок реализации программы - 2 года)

Превышающая государственный образовательный стандарт

Автор-составитель программы:
Фаррахова Фидалия Рамзиловна
педагог дополнит. образования
МАОУ ДО ДД(Ю)Т г.Туймазы

Туймазы – 2020

СОДЕРЖАНИЕ

Пояснительная записка.....	3
II. Учебный план.....	9
III. Содержание программы.....	11
IV. Методическое обеспечение.....	20
V. Список литературы	38

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

На сегодняшний день всестороннее развитие детей набирает все большую популярность в нашей стране, поэтому родители стремятся всесторонне развить своего ребенка прямо с самого рождения, и в этом есть рациональное зерно, ведь успешное будущее закладывается в первые шесть лет жизни.

Хореография (танцы) – это мир красоты движений, звуков, световых красок, костюмов, то есть мир волшебного искусства. Особенно привлекателен и интересен этот мир детям. Танец обладает скрытыми резервами для развития и воспитания детей. Соединение движения, музыки и игры, одновременно влияя на ребенка, формируют его эмоциональную сферу, координацию, музыкальность и артистичность, делают его движения естественными и красивыми. На занятиях танцами дети развивают слуховую, зрительную, мышечную память, учатся благородным манерам. Воспитанник познает многообразие танца: классического, народного, бального, современного и др. Танцы воспитывают коммуникабельность, трудолюбие, умение добиваться цели, формируют эмоциональную культуру общения. Кроме того, это развивает ассоциативное мышление, побуждает к творчеству. Необходимо продолжать развивать у дошкольников творческие способности, заложенные природой. Музыкально-ритмическое творчество может успешно развиваться только при условии целенаправленного руководства со стороны педагога, а правильная организация и проведение данного вида творчества помогут ребенку развить свои творческие способности.

Особенностью данной дополнительной программы является направленность на раннее развитие хореографических навыков и творческих способностей детей 4-7 лет с учетом возрастных и индивидуальных особенностей каждого ребенка. В этот период жизни дети активно развиваются физически и умственно. Жажда открытий и познавательный интерес, присущ им в этом возрасте, совпадают с легкостью усвоения учебного материала.

Актуальность программы характеризуется тем, что в настоящее время со стороны родителей и детей растет спрос на образовательные услуги в области хореографии. В «век гиподинамии» хореография является дополнительным резервом двигательной активности детей, источником их здоровья, радости, повышения работоспособности, разрядки умственного и психического напряжения, а, следовательно, одним из условий их успешной подготовки к учебной и трудовой деятельности.

Программа ориентирует детей на приобщение к танцевально-музыкальной культуре. Движение и музыка, одновременно влияя на ребенка, формирует его эмоциональную сферу, музыкальность и артистичность,

воздействуют на его двигательный аппарат, развивают слуховую, зрительную, моторную память. Система занятий воспитывает коммуникабельность, трудолюбие, умение добиваться цели, формирует эмоциональную культуру общения. Работа над музыкальностью, координацией, пространственной ориентацией помогает детям понять себя, лучше воспринимать окружающую действительность, свободно и активно использовать свои знания и умения не только на занятиях танцем, но и в повседневной жизни.

Направленность программы – художественная.

Новизна программы основана на использовании нетрадиционных видов упражнений: игропластики, пальчиковой гимнастики, игрового самомассажа, музыкально-подвижными играми и играми путешествиями. Раздел креативной гимнастики включает: музыкально-творческие игры и специальные задания.

Педагогическая целесообразность программы заключается не только в укреплении здоровья, развитии общефизических и хореографических навыков обучающихся, но и в развитии творческих и коммуникативных качеств личности обучающихся. В процессе занятий танцами у ребят развиваются творческие способности, целеустремленность, стремление к самосовершенствованию и дальнейшей самореализации. Развитие навыков и совершенствований умений происходит за счет ежегодного усложнения репертуарного плана.

Цель программы – создать условия для развития творческих способностей детей дошкольного возраста, укрепление здоровья через включение их в танцевальную деятельность; формировать у детей творческих способностей через развитие музыкально-ритмических и танцевальных движений.

Задачи программы 1-го года обучения:

Обучающие:

- учить чувству ритма, музыкальной и двигательной памяти;
- формировать социокультурную среду, соответствующую возрастным, индивидуальным, психологическим и физиологическим особенностям детей;
- способствовать повышению самооценки у неуверенных в себе детей.

Развивающие:

- развивать творческие способности детей на основе личностно-ориентированного подхода.

Воспитательные:

- воспитывать трудолюбие, терпение, навыки толерантного отношения в коллективе.

После первого года обучения занимающиеся дети знают о назначении отдельных упражнений хореографии. Желают двигаться, танцевать под музыку, передавать в движениях, пластике характер музыки, игровой образ. Умеют выполнять простейшие построения и перестроения,

ритмично двигаться в различных музыкальных темпах и передавать хлопками и притопами простейший ритмический рисунок; ставить ногу на носок и на пятку. Умеют выполнять танцевальные движения: прямой галоп, пружинка, подскоки, кружение по одному и в парах. Знают основные танцевальные позиции рук и ног. Умеют выполнять простейшие двигательные задания (творческие игры, специальные задания), используют разнообразные движения в импровизации под музыку этого года обучения.

Задачи программы 2-го года обучения:

Обучающие:

- научить детей владеть своим телом, обучить культуре движения;
- научить детей вслушиваться в музыку, различать выразительные средства, согласовывать свои движения с музыкой.

Развивающие:

- развитие музыкальных и физических данных детей, образного мышления, фантазии и памяти, формирование творческой активности и развитие интереса к танцевальному искусству.

Воспитывающая:

- воспитание эстетически-нравственного восприятия детей и любви к прекрасному, трудолюбию, самостоятельности, аккуратности, целеустремленности в достижении поставленной цели, умение работать в коллективе.

По окончании второго года обучения занимающиеся дети выразительно, свободно, самостоятельно двигаются под музыку. Умеют точно координировать движения с основными средствами музыкальной выразительности.

Владеют навыками по различным видам передвижений по залу и приобретают определенный «запас» движений в общеобразовательных и танцевальных упражнениях. Выполняют танцевальные движения: поочередное выбрасывание ног вперед в прыжке; приставной шаг с приседанием, с продвижением вперед, кружение. Владеют основными хореографическими упражнениями о программе этого года обучения. Умеют исполнять ритмические танцы и комплексы упражнений под музыку этого года обучения.

Отличительные особенности данной программы от уже существующих программ: особенности данной программы заключаются в сочетании теоретических и практических занятий.

Контингент учащихся: дети от 4 – 7 лет из образовательных учреждений города и района, а так же дети с ограниченными возможностями здоровья.

Сроки реализации программы – 2 года.

Формы и режим занятий. Программа рассчитана на 2 года обучения: 1-й год обучения – 72 часа, продолжительность 2-ого года обучения - 72 часа. Программа 1-го года обучения рассчитана на младшую и среднюю группу - дети 4-5 лет, 2-го года обучения на старшую группу - дети 6-7 лет. Занятия

проводятся 2 раза в неделю по 30 академических минут, 1 ч. в неделю. Продолжительность занятий 30 мин. Наполняемость учебной группы составляет не менее 10 человек.

С целью реализации поставленных задач дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа художественной направленности подразделяется **по уровням сложности**: стартовый, базовый, продвинутый. Каждый обучающийся после завершения программы стартового уровня по итогам диагностики может перейти на следующий уровень обучения.

Характеристика деятельности по освоению содержания образовательной программы (по уровням)

Название уровня	СТАРТОВЫЙ	БАЗОВЫЙ	ПРОДВИНУТЫЙ
Способ выполнения деятельности	Репродуктивный	Продуктивный	Творческий
Метод исполнения деятельности	Воспроизведение учебного материала с подсказкой по образцу, по определённому алгоритму	Воспроизведение учебного материала по памяти, по аналогии	Исследовательский
Основные предметные умения и компетенции учащихся	Освоение основных техник исполнения репертуара, овладение танцами различных эпох, умение применять полученные знания на практике	Умение видеть проблему и не бояться ее новизны, самостоятельно подбирать репертуар, работать с хореографическими композициями самостоятельно	Креативность в выполнении практических заданий, умение выполнять задания самостоятельно, применять творчество и оригинальность при исполнении репертуара
Деятельность учащегося	Учащиеся усваивают знания, понимают запоминают и правильно исполняют их по определённому алгоритму. Произвольное и	Учащиеся наблюдают за процессом размышлений педагога, учатся решать проблемные задачи логически и интуитивно. Мысленное	Учащиеся самостоятельно разрабатывают творческие хореографические проекты, сочиняют движения. Самоконтроль в процессе

	непроизвольное запоминание (в зависимости от характера упражнения, композиции)	прогнозирование очередных танцевальных шагов (Запоминание в значительной степени непроизвольное)	выполнения и самопроверка его результатов. Преобладание непроизвольного запоминания материала, связанного с заданием.
Деятельность педагога	Педагог составляет и предъявляет задания для воспроизведения знаний в практической деятельности. Осуществляет руководство и контроль за выполнение.	Педагог ставит проблему перед учащимися и реализует ее по этапам, при этом показывает путь исследования проблемы и решает ее от начала до конца.	Педагог создает условия для выявления творческого потенциала учащихся через сотворчество взрослого и ребенка.

Ожидаемые результаты 1 года обучения.

К концу обучения обучающиеся будут знать:

- значение танцевального зала и правила поведения в нем.

К концу обучения обучающиеся будут уметь:

- ориентироваться в зале, строиться в шеренгу;
- исполнять ритмические, бальные танцы и комплексы упражнений под музыку;
- получают навыки ритмической ходьбы;
- научиться в музыкально-подвижной игре представлять различные образы.

Ожидаемые результаты 2 года обучения.

К концу обучения обучающиеся будут знать:

- будут знать основные танцевальные позиции рук и ног;
- о назначении отдельных упражнений танцевально-ритмической гимнастики.

К концу обучения обучающиеся будут уметь:

- выполнять простейшие построения и перестроения;
- выполнять ритмические танцы и комплексы упражнений под музыку;
- научатся ритмично двигаться в различных музыкальных темпах и передавать хлопками и притопами простейший ритмический рисунок;
- выполнять простейшие двигательные задания по креативной гимнастике.

Способы определения их результативности: Обучение по программе определяется при помощи исполнения обучающимися танцевальных номеров без помощи педагога, участие в различных концертах.

Текущий контроль осуществляется в течение учебного года в виде анализа контрольного занятия, контроль осуществляется в ходе открытых занятий в присутствии родителей, в рамках которых проходят творческие показы по изучению тем программы.

Промежуточная аттестация проводится в конце первого и второго полугодия каждого учебного года по критериям программы.

Итоговая аттестация: проводится в конце полного курса обучения, по итогам промежуточных аттестаций учащихся. Итоговой аттестацией завершается процесс образования по дополнительной образовательной общеразвивающей программе.

Критерии проверки результативности: ожидаемые результаты по годам обучения являются критериями проверки результативности.

Формы подведения итогов реализации программы: Итоги реализации программы проводятся в форме открытых занятий для родителей, контрольных занятий, участие в концертных мероприятиях (сборные концерты) участия в праздниках и др.

Итоги реализации общеобразовательной программы дополнительного образования детей программы детского театра танца «Конфетти» проводятся в следующих формах:

- концертно-конкурсная форма (участие в концертных мероприятиях; участие в сборных концертах; дальнейший анализ выступлений и работа над ошибками;
- участие в конкурсах и фестивалях городского уровня;
- урок-концерт (для родителей);
- открытый урок (творческий отчет по результатам обучения);
- контрольный урок (как одна из форм диагностирования результативности);
- сдача программы в виде закрытого концерта по результатам каждого учебного полугодия - одна из основных форм подведения итогов и анализа работы театра танца.

II. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

1-ый год обучения

№ п/п	Наименование темы	Количество часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие. Знакомство с правилами поведения на занятиях.	1	1	-	Беседа
2.	Знакомство с танцем. Познакомить детей с различными видами танцев: народными, классическими, современными, бальными.	6	2	4	Упражнения, гимнастика
3.	Музыкальная грамота. Расширить представления о танцевальной музыке.	6	2	4	Беседа, упражнения
4.	Элементы классического танца. Познакомить детей с элементами классического танца.	10	2	8	Комбинации
5.	Танцевальные игры. Познакомить с разнообразием игр.	6	2	4	Беседа, комбинации
6.	Рисунок танца. Приобрести навыки свободного перемещения в пространстве.	6	2	4	Упражнения, комбинации
7.	Народный танец. Познакомить детей с историей русского танца, его особенностями, формами.	10	2	8	Комбинации
8.	Бальный танец. Познакомить детей с историей бального танца.	10	2	8	Беседа, комбинации
9.	Танцевальная мозаика (репетиционно - постановочная работа). Научить детей самостоятельно двигаться под музыку.	17	-	17	Упражнения, беседа
	Итого:	72	15	57	

2-ой год обучения

№ п/п	Наименование темы	Количество часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие. Знакомство с правилами поведения на занятиях.	1	1	-	Беседа
2.	Знакомство с танцем. Познакомить детей с различными видами танцев: народными, классическими, современными, бальными.	6	2	4	Упражнения, гимнастика
3.	Музыкальная грамота. Расширить представления о танцевальной музыке.	6	2	4	Беседа, комбинации
4.	Элементы классического танца. Познакомить детей с элементами классического танца.	10	2	8	Комбинации
5.	Танцевальные игры. Познакомить с разнообразием игр.	6	2	4	Упражнения
6.	Рисунок танца. Приобрести навыки свободного перемещения в пространстве.	6	2	4	Беседа, упражнения
7.	Народный танец Познакомить детей с историей русского танца, его особенностями, формами.	10	2	8	Упражнения комбинации
8.	Бальный танец. Познакомить детей с историей бального танца.	10	2	8	Беседа, комбинации
9.	Танцевальная мозаика (репетиционно - постановочная работа). Научить детей самостоятельно двигаться под музыку.	17	-	17	Комбинации
	Итого:	72	15	57	

III. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1-й год обучения

Тема №1 (1 час)

Вводное занятие.

1. Вспомнить с детьми правила поведения на занятиях, правила проведения занятия (поклон).
2. Познакомить с требованиями к внешнему виду.
3. Разговор о технике безопасности на занятиях.
4. Провести начальную диагностику на элементарных движениях

Тема №2 (6 часов)

Знакомство с танцем.

Задачи:

1. Познакомить детей с различными видами танцев: народными, классическими, современными, балльными.
2. Рассказать о танцах народов различных стран и познакомить с их характерными особенностями.
3. Рассказать о пользе танца для здоровья детей.
4. Беседа о любимых танцах.

Тема №3 (6 часов)

Музыкальная грамота. Игроритмика.

Задачи:

1. Закрепить знания, умения и навыки, полученные ранее.
2. Расширить представления о танцевальной музыке.
3. Учить детей сознательно подбирать нужные сложные характеристики к музыкальным образам.
4. Развивать умение двигаться в соответствии с характером музыки.

Содержание:

1. Задания на анализ музыкальных произведений (темп, характер, динамика, ритмический рисунок, регистр, строение).
2. Такт, размер 2/4, 4/4.
3. Умение выделять сильные и слабые доли на слух (хлопками, шагом, движением, предметом).
— творческая задача: поочередное вступление (каноном) на 2/4, 4/4. Дети начинают делать движение по очереди на каждый следующий такт;
— выделять сильную долю, слышать слабую долю;
— игра: «Вопрос – ответ», «Эхо», «Повтори-ка»;
— прохлопывать заданный ритмический рисунок.
4. Музыкальный жанр
— полька, марш, вальс (устно определить жанр)
— игра: «Марш – полька – вальс.
5. Слушать музыку асаpella, уметь двигаться под нее.

Тема №4 (10 часов)

Элементы классического танца.

Задачи:

1. Развивать мускулатуру ног, рук, спины.
2. Формировать правильную осанку и координацию движений.
3. Подготовить детей к изучению более сложных элементов.

Содержание:

Выполнение упражнений на середине (отработка положений и позиций рук и ног):

- постановка корпуса (ноги в свободном положении);
- понятия рабочая нога и опорная нога;
- позиции ног;
- постановка корпуса на полупальцы;
- чередование позиций;
- легкие прыжки;
- позиции рук: подготовительная, I-я, II-я, III-я;
- перевод рук из позиции в позицию;

Тема №5 (6 часов)

Танцевальные игры.

Задачи:

1. Развивать внимание, память, координацию движений.
2. Подготовить организм ребенка к выполнению более сложных элементов.
3. Двигаться в соответствии с характером музыки.
4. Учить через движения передавать эмоциональный настрой произведения.

Содержание:

«Разноцветная игра», «Красная шапочка», «Любитель-рыболов», «Кошки-мышки», «Танцуем, сидя», «Стирка», «Голубая вода», «Буратино».

Танцевальные этюды на современном материале.

Тема №6 (6 часов)

Рисунок танца.

Задачи:

1. Приобрести навыки свободного перемещения в пространстве.
2. Изучить простые рисунки танца для использования их в концертных номерах.
3. Привить навык держать равнение в рисунке, соблюдать интервалы.

Содержание:

- Движение по линии танца.
- Рисунок танца «Круг»:
- замкнутый круг;
- раскрытый круг (полукруг);
- круг в круге;
- сплетенный круг (корзиночка);
- лицом в круг, лицом из круга;

- круг парами, круг противоходом.

Научить перестраиваться из одного вида в другой.

2. Рисунок танца «Колонна», «Линия»:

- перестроения из круга в колонну, в линию, (на задний, передний план);

- перестроения из нескольких кругов (самостоятельно, выбрав ведущих).

3. Понятие «Диагональ»:

- перестроение из круга в диагональ;

- перестроение из маленьких кружков в диагональ (самостоятельно указав ведущих).

4. Рисунок танца «Спираль». Игра «Клубок ниток».

5. Рисунок танца «Змейка» - горизонтальная.

Перестроение из «круга» в «змейку» (самостоятельно, выбрав ведущего).

Тема №7 (10 часов)

Народный танец.

Задачи:

1. Познакомить детей с историей русского танца, его особенностями, формами.

2. Рассказать об отличительных особенностях характера, манер исполнения.

3. Научить основам русского танца.

Содержание:

1. Введение в предмет «Русский танец»;

2. Постановка корпуса;

3. Изучение основ русского народного танца:

— развитие подвижности стоп на основе элементов «елочка», «гармошка», ковырялочка;

— работа рук в русском танце;

— навыки работы с платочком;

— русский поклон;

— подскоки;

— тройные прыжки;

— бег с вытянутыми носочками;

— боковой галоп;

— шаг с вытянутыми носочками (хороводный);

— хлопки;

— движение с выставлением ноги на носок;

— «ковырялочка» вперед и в сторону;

— пружинка с поворотом;

— приставные шаги в сторону;

4. Ходы:

— простой, на полупальцах,

— боковой, приставной,

— боковой ход «припадание» по VI позиции,

— беговой шаг с отбрасыванием согнутых ног назад.

5. Подготовка к «дробям»:

- притопы,
- удары полупальцами,
- удары каблуком;
- 6. Хлопки и хлопущики для мальчиков:
 - одинарные по бедру и голенищу;
 - каблучные упражнения – вынесение рабочей ноги на каблук во все направления;
 - присядка с выставлением ноги на пятки.

Тема №8 (10 часов) **Бальный танец.**

Задачи:

1. Познакомить детей с историей бального танца.
2. Научить основам танца «Полька».
3. Разучить основные элементы танца «Вальс».

Содержание:

1. Введение в предмет.
2. Изучение основ танца «Полька»:
 - подскоки, галоп;
 - комбинирование изученных элементов;
 - положения в паре: «лодочка», руки «крест-накрест»,
 - мальчик держит девочку за талию, девочка кладет руки мальчику на плечи.
3. Изучение основ танца «Вальс»:
 - основные элементы: «качели», «вальсовая дорожка», «перемена», valance (покачивание в разные стороны), работа в паре: положение рук в паре, вращение «звездочка»;
 - простые танцевальные комбинации.

Тема №9 (17 часов)

Танцевальная мозаика (репетиционно-постановочная работа).

Задачи:

1. Научить детей самостоятельно двигаться под музыку.
2. Подготовить к показательным выступлениям.
3. Учить выражать через движения заданный образ.

Содержание:

Хороводные танцы: «Россия-матушка», «Красный сарафан».

Сюжетные танцы: «Ходики», «Аквариум», «Лягушки и цапля».

Детские танцы «Барбарики», Танец гномиков, «Раз, ладошка», «Зажигай!», «Танец с лентами», «Вальс знакомств», «Весенняя фантазия».

Танцы народов других стран: «Украинская полечка», «Сиртаки», «Русские узоры», «Казачата», «Веселый рок-н-рол».

Образные танцы «Пингвины», «Снеговики», «Бабочки», «Стирка», «Моряки»

2-й год обучения

Тема №1 (1 час)

Вводное занятие.

1. Вспомнить с детьми правила поведения на занятиях, правила проведения занятия (поклон).
2. Познакомить с требованиями к внешнему виду.
3. Разговор о технике безопасности на занятиях.
4. Провести начальную диагностику на элементарных движениях

Тема №2 (6 часов)

Знакомство с танцем» (Введение в предмет).

Задачи:

1. Познакомить детей с историей рождения танца, жанрами танцевального искусства.
2. Рассказать о пользе занятий танцами.
3. Познакомить детей с разновидностями балльных танцев.
4. Беседа о стилях и направлениях.

Тема №3 (6 часов)

Музыкальная грамота. Игритмика.

Задачи:

1. Закрепить знания, навыки, полученные ранее.
2. Уметь анализировать музыкальное произведение, двигаться в соответствии с музыкой.

Содержание:

1. Задания на анализ музыкальных произведений (темп, характер, динамика, ритмический рисунок, регистр, строение).
2. Умение выделять сильные и слабые доли на слух (хлопками, шагом, движением, предметом).
3. Такт, затакт, размер 2/4, 3/4, 4/4.
 - уметь выделять сильную долю;
 - уметь начинать движение с затакта;
 - творческая задача: поочередное вступление (каноном) на 2/4, 3/4, 4/4.Дети начинают делать движение по очереди на каждый следующий такт;
 - игра: «Вопрос – ответ», «Эхо», «Повтори-ка».
4. Музыкальный жанр:
 - полька, марш, вальс, полонез, галоп (устно определить жанр)
 - игра: «Марш – полька – вальс»
5. Слушать музыку асаpella, уметь двигаться под нее.

Тема №4 (10 часов)

Элементы классического танца.

Задачи:

1. Развивать мускулатуру ног, рук, спины.

2. Формировать правильную осанку и координацию движений.
3. Подготовить детей к изучению более сложных элементов.

Содержание:

1. Экзерсис на середине:

- постановка корпуса (ноги в свободном положении);
- понятия рабочая нога и опорная нога;
- позиции ног;
- постановка корпуса в I – II – III позиции;
- постановка корпуса на полупальцы;
- чередование положений;
- легкие прыжки;
- перегиб корпуса вперед и в сторону.

2. позиции рук: подготовительная, I-я, II-я, III-я;

3. перевод рук из позиции в позицию;

4. повороты головы на 1/2; 1/4.

Тема №5 (6 часов)
Танцевальные игры.

Задачи:

1. Развивать внимание, память, координацию движений.
2. Подготовить организм ребенка к выполнению более сложных элементов.
3. Двигаться в соответствии с характером музыки.
4. Учить через движения передавать эмоциональный настрой произведения.

Содержание:

«Разноцветная игра», «Любитель-рыболов», «Кошки-мышки», «Танцуем, сидя», «Стирка», «Ни кола, ни двора», «Кукляндия», «Звериная аэробика». Танцевальные этюды на современном материале.

Тема №6 (6 часов)
Рисунок танца.

Задачи:

1. Приобрести навыки свободного перемещения в пространстве.
2. Изучить простые рисунки танца для использования их в концертных номерах.
3. Привить навык держать равнение в рисунке, соблюдать интервалы.

Содержание:

1. Движение по линии танца.

Рисунок танца «Круг» (рассказ из истории):

- замкнутый круг;
- раскрытый круг (полукруг);
- круг в круге;
- сплетенный круг (корзиночка);
- лицом в круг, лицом из круга;
- круг парами.

Научить перестраиваться из одного вида в другой.

2. Рисунок танца «Колонна», «Линия»:

- перестроения из круга в колонну, в линию, (на задний план, передний план);
- перестроения из нескольких кругов (самостоятельно, выбрав ведущих).

3. Понятие «Диагональ»:

- перестроение из круга в диагональ;
- перестроение из маленьких кружков в диагональ (самостоятельно указав ведущих).

4. Рисунок танца «Спираль». Игра «Клубок ниток».

5. Рисунок танца «Змейка»:

- горизонтальная;
- вертикальная.

Перестроение из «круга» в «змейку» (самостоятельно, выбрав ведущего).

6. Рисунок танца «Воротца»: Русский танец «Воротца».

Игра – танец «Бесконечный».

Тема №7 (10 часов)

Народный танец.

Задачи:

1. Познакомить детей с историей русского танца, его особенностями, формами.
2. Рассказать об отличительных особенностях характера, манер исполнения.
3. Научить основам русского танца.

Содержание:

1. Введение в предмет «Русский танец»;
2. Постановка корпуса;
3. Изучение основ русского народного танца:
 - развитие подвижности стоп на основе элементов «елочка», «гармошка», ковырялочка;
 - работа рук в русском танце;
 - навыки работы с платочком;
 - русский поклон;
 - подскоки;
 - припадания;
 - тройные прыжки;
 - бег с вытянутыми носочками;
 - боковой галоп;
 - шаг с вытянутыми носочками (хороводный);
 - хлопки;
 - движение с выставлением ноги на носок;
 - движение «ключик»;
 - «ковырялочка» вперед и назад;
 - пружинка с поворотом;
 - приставные шаги в сторону.
4. Ходы:

- простой, на полупальцах,
- боковой, приставной,
- боковой ход «припадание» по VI позиции,
- беговой шаг с отбрасыванием согнутых ног назад.

5. Подготовка к «дробям»:

- притопы,
- удары полупальцами,
- удары каблукком;

6. Хлопки и хлопушки для мальчиков:

- одинарные по бедру и голенищу.
- каблучные упражнения – вынесение рабочей ноги на каблук во все направления.

Тема №8 (10 часов)

Бальный танец.

Задачи:

1. Познакомить детей с историей бального танца.
2. Научить основам танца «Полька».
3. Разучить основные элементы танца «Вальс».
4. Разучить основные движения танца «Вару-вару».

Содержание:

Введение в предмет

1. Изучение основ танца «Полька»:

- подскоки, шаг польки, галоп;
- комбинирование изученных элементов;
- положения в паре: «лодочка», руки «крест-накрест», мальчик держит девочку за талию, девочка кладет руки мальчику на плечи.

2. Изучение основ танца «Вальс»:

- основные элементы: «качели», «квадрат», «ромб», «вальсовая дорожка», «перемена»; balance (покачивание в разные стороны);
- работа в паре: положение рук в паре, «ромб» в паре, вращение «звездочка»; простые танцевальные комбинации.

3. Изучение основ танца «Вару-вару»

- выброс ног поочередно в прыжке вперед;
- выброс ног поочередно в прыжке в разные стороны;
- комбинированные изучение основных элементов;
- рисунок танца:
 - положение an face;
 - положение «лицом друг к другу»
- работа в паре:
 - положение рук в паре;
 - положение ног в паре;
 - вращение в паре «волчок»;
- работа над ритмом:
 - похлопывание основного ритма танца;

— работа над ритмом в движении.

Тема №7 (10 часов)

Танцевальная мозаика (репетиционно-постановочная работа).

Задачи:

1. Научить детей самостоятельно двигаться под музыку.
2. Подготовить к показательным выступлениям.
3. Учить выражать через движения заданный образ.

Содержание:

Хороводные танцы: «Аленушки», «Василек», «Родные просторы».

Сюжетные танцы: «У самовара», «Отдых летом», «На птичьем дворе».

Детские танцы «Барбарики», «Пробуждальный» танец, «Веселые квадраты», «Зажигай!», «Десантники», «Анастасия», «Весенняя фантазия».

Танцы народов мира: «Восточный танец», «Сиртаки», «Русский перепляс», «Еврейский танец», «Казачата», «Ковбои», «Аргентинское танго», «Танец с тросточками», «Веселый рок-н-рол», «Кармен» (испанский танец), «Цыганский танец».

Образные танцы «Пингвины», «Снеговики», «Гномики», «Бабочки».

IV. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Реализация данной программы включает в себя:

Методы обучения:

1. Методы применяемые по источнику знаний:
 - словесный (рассказать, какое движение будет изучаться, перевод с французского на русский);
 - наглядный (показать иллюстрацию, выполнить самому педагогу);
 - практический (работая с детьми, направить, открыть секрет исполнения);
2. Методы применяемые по степени взаимодействия педагога и воспитанника:
 - изложение темы;
 - беседа;
 - самостоятельная работа.
3. Методы применяемые в зависимости от конкретной дидактической задачи:
 - подготовка к восприятию;
 - объяснение; закрепление материала.
4. Методы применяемые по характеру познавательной деятельности воспитанников и участия педагога в учебном процессе:
 - объяснительно-иллюстративный;
 - репродуктивный;
 - проблемный;
 - частично-поисковый;
 - исследовательский.
5. Психологические методы:
 - стимулирования;
 - убеждения;
 - создания ситуации успеха.

Приемы обучения:

- наглядные (показ способа действий, показ образца);
- игровые (отгадывание загадок, введение элементов соревнования, создание игровой ситуации);
- словесные (наблюдение, рассматривание, беседа, рассказ, описание).

Формы занятий:

- индивидуальная;
- групповая;
- парная;
- ролевая игра.

Организация учебно-воспитательного процесса: Непременным условием реализации программы является светлое, хорошо проветриваемое, соответствующее санитарно-гигиеническим требованиям помещение для проведения занятий- специально оборудованный балетный класс,

развивающая среда для реализации ребенком потребности в движении, познании, общении, творчестве; танцевальные костюмы и сценическая обувь.

Дидактический материал: костюмы, атрибуты к танцам.

Техническое оснащение занятий: музыкальный центр.

Структура занятий включает в себя: организационный момент (приветствие), разминку по кругу, хореографические упражнения и комбинации, закрепление изученного материала, введение нового материала, текущая репетиционная работа, подведение итогов и поклон.

Особенностью методики проведения занятий по данной программе является разнообразие активных видов деятельности обучающихся, смена которых позволяет избегать монотонности и снимает напряжение.

Формы подведения итогов реализации программы: выступления на мероприятиях СОШ г.Туймазы, ДД(Ю)Т, УО, ОК.

Календарный учебный график

1-й год обучения

№ п/п	м ес я ц	чи сл о	вре м я пров еде ния заня тия	форм а занят ия	кол ичес тво часо в	тема занятия	место прове дения	форма контро ля
1				Групп овая	1	Вводное занятие.	Танц. зал	Опрос
2				Групп овая	1	Рисунок танца.	Танц. зал	Творче ская работа
3				Групп овая	1	Элементы народного танца.	Танц. зал	Практи ческая работа
4				Групп овая	1	Элементы классического танца.	Танц. зал	Практи ческая работа
5				Групп овая	1	Элементы балльного танца.	Танц. зал	Наблю дение
6				Групп овая	1	Танцевальные этюды и танцы.	Танц. зал	Практи ческая работа
7				Групп овая	1	Танцевальные игры.	Танц. зал	Творче ская работа
8				Групп овая	1	Игроритмика.	Танц. зал	Практи ческая работа
9				Групп овая	1	Танцевальная азбука и элементы танцевальных движений.	Танц. зал	Практи ческая работа
10				Групп овая	1	Рисунок танца.	Танц. зал	Наблю дение
11				Групп овая	1	Элементы народного танца.	Танц. зал	Практи ческая работа

12				Групповая	1	Элементы классического танца.	Танц. зал	Практическая работа
13				Групповая	1	Элементы бального танца.	Танц. зал	Наблюдение
14				Групповая	1	Танцевальные этюды и танцы.	Танц. зал	Практическая работа
15				Групповая	1	Танцевальные игры.	Танц. зал	Творческая работа
16				Групповая	1	Игроритмика.	Танц. зал	Практическая работа
17				Групповая	1	Танцевальная азбука и элементы танцевальных движений.	Танц. зал	Практическая работа
18				Групповая	1	Рисунок танца.	Танц. зал	Практическая работа
19				Групповая	1	Элементы народного танца.	Танц. зал	Практическая работа
20				Групповая	1	Элементы классического танца.	Танц. зал	Наблюдение
21				Групповая	1	Элементы бального танца.	Танц. зал	Практическая работа
22				Групповая	1	Танцевальные этюды и танцы.	Танц. зал	Практическая работа
23				Групповая	1	Танцевальные игры.	Танц. зал	Опрос
24				Групповая	1	Игроритмика.	Танц. зал	Практическая работа
25				Групповая	1	Танцевальная азбука и элементы танцевальных движений.	Танц. зал	Практическая работа
26				Групповая	1	Рисунок танца.	Танц. зал	Наблюдение

27				Групповая	1	Элементы народного танца.	Танц. зал	Практическая работа
28				Групповая	1	Элементы классического танца.	Танц. зал	Творческая работа
29				Групповая	1	Элементы бального танца.	Танц. зал	Практическая работа
30				Групповая	1	Танцевальные этюды и танцы.	Танц. зал	Практическая работа
31				Групповая	1	Танцевальные игры.	Танц. зал	Наблюдение
32				Групповая	1	Игроритмика.	Танц. зал	Практическая работа
33				Групповая	1	Танцевальная азбука и элементы танцевальных движений.	Танц. зал	Практическая работа
34				Групповая	1	Рисунок танца.	Танц. зал	Наблюдение
35				Групповая	1	Элементы народного танца.	Танц. зал	Практическая работа
36				Групповая	1	Элементы классического танца.	Танц. зал	Практическая работа
37				Групповая	1	Элементы бального танца.	Танц. зал	Опрос
38				Групповая	1	Танцевальные этюды и танцы.	Танц. зал	Практическая работа
39				Групповая	1	Танцевальные игры.	Танц. зал	Практическая работа
40				Групповая	1	Игроритмика.	Танц. зал	Практическая работа
41				Групповая	1	Танцевальная азбука и элементы танцевальных движений.	Танц. зал	Творческая

								работа
42				Групповая	1	Рисунок танца.	Танц. зал	Практическая работа
43				Групповая	1	Элементы народного танца.	Танц. зал	Практическая работа
44				Групповая	1	Элементы классического танца.	Танц. зал	Наблюдение
45				Групповая	1	Элементы бального танца.	Танц. зал	Практическая работа
46				Групповая	1	Танцевальные этюды и танцы.	Танц. зал	Практическая работа
47				Групповая	1	Музыкальные игры.	Сцена	Наблюдение
48				Групповая	1	Игроритмика.	Сцена	Наблюдение
49				Групповая	1	Танцевальная азбука и элементы танцевальных движений.	Танц. зал	Практическая работа
50				Групповая	1	Рисунок танца.	Танц. зал	Практическая работа
51				Групповая	1	Элементы народного танца.	Танц. зал	Опрос
52				Групповая	1	Элементы классического танца.	Танц. зал	Практическая работа
53				Групповая	1	Элементы бального танца.	Танц. зал	Практическая работа
54				Групповая	1	Танцевальные этюды и танцы.	Сцена	Опрос
55				Групповая	1	Танцевальные игры.	Танц. зал	Творческая работа
56				Групповая	1	Игроритмика.	Танц. зал	Практическая

								работа
57				Групповая	1	Танцевальная азбука и элементы танцевальных движений.	Танц. зал	Практическая работа
58				Групповая	1	Рисунок танца.	Танц. зал	Наблюдение
59				Групповая	1	Элементы народного танца.	Танц. зал	Практическая работа
60				Групповая	1	Элементы классического танца.	Танц. зал	Практическая работа
61				Групповая	1	Элементы бального танца.	Танц. зал	Практическая работа
62				Групповая	1	Танцевальные этюды и танцы.	Танц. зал	Опрос
63				Групповая	1	Танцевальные игры.	Танц. зал	Практическая работа
64				Групповая	1	Игроритмика.	Танц. зал	Практическая работа
65				Групповая	1	Танцевальная азбука и элементы танцевальных движений.	Сцена	Наблюдение
66				Групповая	1	Рисунок танца.	Сцена	Наблюдение
67				Групповая	1	Элементы народного танца.	Танц. зал	Творческая работа
68				Групповая	1	Элементы классического танца.	Танц. зал	Практическая работа
69				Групповая	1	Элементы бального танца.	Танц. зал	Практическая работа
70				Групповая	1	Танцевальные этюды и танцы.	Танц. зал	Практическая работа
71				Групп	1	Танцевальные игры.	Танц.	Опрос

				овая			зал	
72				Групповая	1	Итоговое занятие.	Танц. зал	Практическая работа
Итого: 72 ч								

2-й год обучения

№ п/п	мес я ц	числ о	время прове дения заня тия	форма заня тия	кол ичес тво часо в	тема занятия	место прове дения	форма контро ля
1				Групповая	1	Вводное занятие.	Танц. зал	Опрос
2				Групповая	1	Рисунок танца.	Танц. зал	Творческая работа
3				Групповая	1	Элементы народного танца.	Танц. зал	Практическая работа
4				Групповая	1	Элементы классического танца.	Танц. зал	Практическая работа
5				Групповая	1	Элементы бального танца.	Танц. зал	Наблюдение
6				Групповая	1	Танцевальные этюды и танцы.	Танц. зал	Практическая работа
7				Групповая	1	Танцевальные игры.	Танц. зал	Творческая работа
8				Групповая	1	Игроритмика.	Танц. зал	Практическая работа
9				Групповая	1	Танцевальная азбука и элементы танцевальных движений.	Танц. зал	Практическая работа
10				Групповая	1	Рисунок танца.	Танц. зал	Наблю

				овая			зал	дение
11				Групповая	1	Элементы народного танца.	Танц. зал	Практическая работа
12				Групповая	1	Элементы классического танца.	Танц. зал	Практическая работа
13				Групповая	1	Элементы бального танца.	Танц. зал	Наблюдение
14				Групповая	1	Танцевальные этюды и танцы.	Танц. зал	Практическая работа
15				Групповая	1	Танцевальные игры.	Танц. зал	Творческая работа
16				Групповая	1	Игроритмика.	Танц. зал	Практическая работа
17				Групповая	1	Танцевальная азбука и элементы танцевальных движений.	Танц. зал	Практическая работа
18				Групповая	1	Рисунок танца.	Танц. зал	Практическая работа
19				Групповая	1	Элементы народного танца.	Танц. зал	Практическая работа
20				Групповая	1	Элементы классического танца.	Танц. зал	Наблюдение
21				Групповая	1	Элементы бального танца.	Танц. зал	Практическая работа
22				Групповая	1	Танцевальные этюды и танцы.	Танц. зал	Практическая работа
23				Групповая	1	Танцевальные игры.	Танц. зал	Опрос
24				Групповая	1	Игроритмика.	Танц. зал	Практическая работа

25				Групповая	1	Танцевальная азбука и элементы танцевальных движений.	Танц. зал	Практическая работа
26				Групповая	1	Рисунок танца.	Танц. зал	Наблюдение
27				Групповая	1	Элементы народного танца.	Танц. зал	Практическая работа
28				Групповая	1	Элементы классического танца.	Танц. зал	Творческая работа
29				Групповая	1	Элементы бального танца.	Танц. зал	Практическая работа
30				Групповая	1	Танцевальные этюды и танцы.	Танц. зал	Практическая работа
31				Групповая	1	Танцевальные игры.	Танц. зал	Наблюдение
32				Групповая	1	Игроритмика.	Танц. зал	Практическая работа
33				Групповая	1	Танцевальная азбука и элементы танцевальных движений.	Танц. зал	Практическая работа
34				Групповая	1	Рисунок танца.	Танц. зал	Наблюдение
35				Групповая	1	Элементы народного танца.	Танц. зал	Практическая работа
36				Групповая	1	Элементы классического танца.	Танц. зал	Практическая работа
37				Групповая	1	Элементы бального танца.	Танц. зал	Опрос
38				Групповая	1	Танцевальные этюды и танцы.	Танц. зал	Практическая работа
39				Групповая	1	Танцевальные игры.	Танц. зал	Практическая работа

40				Групповая	1	Игроритмика.	Танц. зал	Практическая работа
41				Групповая	1	Танцевальная азбука и элементы танцевальных движений.	Танц. зал	Творческая работа
42				Групповая	1	Рисунок танца.	Танц. зал	Практическая работа
43				Групповая	1	Элементы народного танца.	Танц. зал	Практическая работа
44				Групповая	1	Элементы классического танца.	Танц. зал	Наблюдение
45				Групповая	1	Элементы бального танца.	Танц. зал	Практическая работа
46				Групповая	1	Танцевальные этюды и танцы.	Танц. зал	Практическая работа
47				Групповая	1	Музыкальные игры.	Сцена	Наблюдение
48				Групповая	1	Игроритмика.	Сцена	Наблюдение
49				Групповая	1	Танцевальная азбука и элементы танцевальных движений.	Танц. зал	Практическая работа
50				Групповая	1	Рисунок танца.	Танц. зал	Практическая работа
51				Групповая	1	Элементы народного танца.	Танц. зал	Опрос
52				Групповая	1	Элементы классического танца.	Танц. зал	Практическая работа
53				Групповая	1	Элементы бального танца.	Танц. зал	Практическая работа
54				Групповая	1	Танцевальные этюды и танцы.	Сцена	Опрос

55				Групповая	1	Танцевальные игры.	Танц. зал	Творческая работа
56				Групповая	1	Игроритмика.	Танц. зал	Практическая работа
57				Групповая	1	Танцевальная азбука и элементы танцевальных движений.	Танц. зал	Практическая работа
58				Групповая	1	Рисунок танца.	Танц. зал	Наблюдение
59				Групповая	1	Элементы народного танца.	Танц. зал	Практическая работа
60				Групповая	1	Элементы классического танца.	Танц. зал	Практическая работа
61				Групповая	1	Элементы балльного танца.	Танц. зал	Практическая работа
62				Групповая	1	Танцевальные этюды и танцы.	Танц. зал	Опрос
63				Групповая	1	Танцевальные игры.	Танц. зал	Практическая работа
64				Групповая	1	Игроритмика.	Танц. зал	Практическая работа
65				Групповая	1	Танцевальная азбука и элементы танцевальных движений.	Сцена	Наблюдение
66				Групповая	1	Рисунок танца.	Сцена	Наблюдение
67				Групповая	1	Элементы народного танца.	Танц. зал	Творческая работа
68				Групповая	1	Элементы классического танца.	Танц. зал	Практическая работа
69				Групповая	1	Элементы балльного танца.	Танц. зал	Практическая работа

70				Групповая	1	Танцевальные этюды и танцы.	Танц. зал	Практическая работа
71				Групповая	1	Танцевальные игры.	Танц. зал	Опрос
72				Групповая	1	Итоговое занятие.	Танц. зал	Практическая работа
Итого: 72 ч								

Изучаемые движения и термины классического танца

Деми плие (demi plie) - полуприседы. Важно добиться предельного сгибания ног в коленных суставах без отделения пяток от пола. Тяжесть тела равномерно распределяется на обе ступни без «завала» на большой палец. Колени и ступни все время сохраняют выворотное положение, не нарушая правильности позиций. Спина держится прямо. Упражнение выполняется в I, II, III позициях, реже и лишь у опоры – в V, IV позициях.

Гран плие (grand plie). При выполнении упражнения следует как можно дольше удерживать пятки на полу – движение выполняется через деми плие. При выпрямлении ног нужно как можно раньше ставить пятки на пол. Подниматься на полупальцы и ставить пятки на пол необходимо одновременно двумя ногами. На протяжении всего упражнения сохраняется предельная выворотность бедер и ступней. Тяжесть тела равномерно распределяется на обе ноги, без «завала» на большие пальцы.

Батман (battement) – отведение работающей ноги в каком-либо направлении и возвращение ее к опорной ноге. Каждый вид батмана имеет свою форму и самостоятельное название.

Батман тандю жэтэ battement (tendu jete) – данное упражнение является профилирующим для всех маховых движений. В отличие от батман тандю выполняется с отрывом носка от пола при отведении из и. п. Фактически представляет собой мах на высоту около 45 градусов. Движение должно быть четким, слитным, энергичным. Ноги сохраняют выворотное положение, центр тяжести на опорной ноге. Руки во II позиции.

Рон де жамб пар терр (rond de jambe par terre) - движение вытянутой ногой по дуге, касаясь носком пола. Упражнение выполняют равномерным движением вытянутой ноги по дуге, отделяя пальцы от пола. Бедро в выворотном положении, тяжесть тела на опорной ноге.

Девлюппе (от фр. *développé* — развёрнутый) — разновидность батмана; движение, в котором работающая нога скользит из 3-й позиции носком по опорной ноге до колена и вытягивается вперед, в сторону или назад, а затем возвращается в 3-ю позицию. Различают проходящее (*developee passe*), качающееся (*developee ballote*) и падающее (*developee tombe*) девлюппе.

Гран батман (grand battement) – махи ногами вперед, в сторону, назад на 90 градусов. Движение выполняется через батман тандю до касания носком пола, затем нога поднимается на максимальную высоту и через батман тандю возвращается в и.п. (1 или 3 позиция).

Разделы программы по хореографии

Раздел «Ритмика» является основой для развития чувства ритма и двигательных способностей детей, позволяющих свободно, красиво и правильно выполнять движения под музыку, соответственно её характеру, ритму, темпу. В этот раздел входят специальные упражнения для согласования движений с музыкой, музыкальные задания и игры.

Раздел «Гимнастика» служит основой для освоения ребёнком различных видов движений. В раздел входят строевые, общеразвивающие, а также задания на расслабление мышц, укрепление осанки, дыхательные.

Раздел «Танцы» направлен на формирование у детей танцевальных движений. В раздел входят танцевальные шаги, элементы хореографических упражнений и элементы различных танцев: народного, бального, современного и ритмического.

Раздел «Музыкально – ритмическая композиция» направлен на формирование у детей пластичности, гибкости и координации. В разделе представлены образно-танцевальные композиции, каждая из которых имеет целевую направленность, сюжетный характер и завершённость. Все композиции объединяются в комплексы упражнений для детей различных возрастных групп.

Раздел «Пальчиковая гимнастика» служит основой для развития ручной умелости, мелкой моторики и координации движений рук. Упражнения обогащают внутренний мир ребёнка. Оказывают положительное воздействие на улучшение памяти, мышления, развитию фантазии.

Раздел «Музыкально – подвижные игры» является ведущим видом деятельности дошкольника. Здесь используются приёмы имитации, подражания, образные сравнения, ролевые ситуации, соревнования.

Веселый тренинг.

- **«Качалочка»** на гибкость – для мышц спины, ног.

На лесной полянке играли медвежата, смешно покачиваясь на спине. Давайте попробуем и мы также покачаться! Лягте на спину, ноги вместе. Сгибая ноги, прижмите колени к груди и обхватите колени руками. Покачайтесь на спине вперед назад. Когда устанете - отдохните. Повторить 3 раза

- **«Цапля»** на координацию – для мышц ног.

Стоя на правой ноге, согните левую ногу в колене, руки чуть в стороны, и постоит так немножко. А потом – на левой ноге.

Когда цапля ночью спит

На одной ноге стоит.

Не хотите ли узнать:

Трудно ль цапле так стоять?

А для этого нам дружно -

Сделать позу эту нужно.

- **«Катание на морском коньке»** на гибкость – для мышц живота, ног.

Дети, лягте на спину. Представьте себе ровную водную гладь моря. Вдруг над водой появляется голова конька и всадника. Одновременным встречным движением рук и ног сядьте в «угол», руками обхватите колени. Наши ноги – это морские коньки, а мы всадники. Немного прокатались и погрузились в воду: легли на спину и расслабились. Повторить 3-4 раза

- **«Стойкий оловянный солдатик»** – для мышц спины, живота, ног.

Плывет по реке лодочка, а в ней оловянный солдатик. Вдруг подул резкий ветер, и началась качка. Но ничего не страшно отважному солдатику. Хотите стать таким же стойким и сильным, как оловянный солдатик? Для этого встаньте на колени, руки плотно прижмите к туловищу. Дует сильный ветер. Наклонитесь назад, как можно ниже, держите спину прямо, а потом выпрямитесь. Повторите 3 раза. А теперь можно сесть на пятки и отдохнуть. Молодцы!

Танцевальная гимнастика.

Ритмичный танец «Цыганский».

Каждое упражнение выполнять по 8 раз.

- Стоя, обхватить плечи руками, голову вправо. Подниматься высоко на носочки.
- Стоя, руки внизу. Большие круги руками, перед собой.
- Стоя, руки внизу. Поднимать поочередно плечи вверх.
- Стоя, на коленях. Наклоны назад поднимая поочередно, руки назад.
- «Фонарики». Стоя, руки вверх. Шаг вправо, вращать кистями.
- Стоя, руки вверх. Правую ногу назад – хлопнуть левой рукой по пятке. То же другой ногой.
- Стоя, руки в стороны. Обнять себя за плечи, голову – на грудь.
- Стоя, руки внизу. 4шага вперед, руки прямо: 4шага назад, руки назад.
- Стоя, руки в стороны, пальцы врозь. Повороты на месте вокруг себя, покачивая кистями рук.
- Прыжки вверх. Поочередно ставить ногу на пятку перед собой.
- Стоя, руки за голову. Прыжки на месте с поворотом вокруг себя, сгибая ноги назад.
- Обнять себя за плечи и сказать: «Все!»

Подвижные игры.

- **«Возьми платочек!»**

Дети стоят в колонне парами, взявшись за руки. Перед ними на расстоянии 5-6м стоит водящий с платочком в руке. Он говорит слова: «Кто сумеет добежать и платочек первым взять? Раз, два, три – беги!». После слова: беги!

Дети, стоящие последними в колонне, опускают руки и бегут, чтобы взять платочек. Тот, кто первый взял платок, становится водящим. Новая пара становится впереди колонны.

- **«Хитрая лиса»**

Дети становятся в круг. Выбирается водящий, у него в руках маленькая резиновая игрушка – лиса. У детей руки спрятаны за спину, глаза закрыты. Водящий идет за кругом, кладет кому-нибудь в руки игрушку и встает на место в круг. Дети открывают глаза и спрашивают 3 раза (в начале тихо, а потом громче): «Хитрая лиса, где ты?». Ребенок, у которого в руке игрушка, выходит в центр круга, поднимает игрушку вверх и говорит: «Я здесь!». Дети разбегаются, а лиса их ловит, дотрагиваясь игрушкой. Те, кого лиса коснулась, садятся на скамейку. После того, как лиса поймает 2-3 детей, педагог произносит: «Раз, два, три – в круг скорей беги!» и игра начинается вновь.

- **«Подкрадись неслышно»** – игра малой подвижности.

Дети садятся на пол в круг, в центре – водящий с завязанными глазами. Один из играющих (по указанию педагога) старается неслышно подкрасться к водящему. Если водящий услышит шум, он указывает рукой соответствующее направление. Если направление указано неправильно, водящему развязывают глаза, и выигравший занимает его место.

- **«Угадай по голосу»**

В середине круга стоит ребенок с закрытыми глазами. Дети взявшись за руки, идут по кругу со словами: «Мы по кругу идем, мы лисичку зовем». Останавливаются. педагог показывает рукой на кого-нибудь ребенка, и тот спрашивает: «Хитрая лиса, где я?». Водящий с закрытыми глазами должен подойти к позвавшему его ребенку и сказать: «Вот, ты где!» и назвать имя.

V. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Бернштейн Н.А. Очерки по физиологии движения и физиологии активности -М.,2010. 2. Ветлугина Н.А Музыкальное развитие ребенка. - М.: Просвещение, 2009. – 56с.
2. Волкова Г.А Логопедическая ритмика. - М.: Просвещение, 2012.- 105 с.
3. Далькроз Э.Ж. Ритм. Его воспитательное значение для жизни и искусства. 6-я лекция. СПб - 2010.- 58с.
4. Ильина Г.А.Особенности развития музыкального ритма у детей// Вопросы психологии. - 2009. -27с.
5. Лифиц И.В. Ритмика: Учебное пособие. - М.: Академия, 2012.- 46 с.
6. Ротэрс Т.Т. Музыкально-ритмическое воспитание и художественная гимнастика. - М.: Просвещение, 2013.- 87 с.
7. Фильденкрайз М. Осознавание через движение. - М., 2015. – 39 с.